



# Spargelquiche mit Räucherlachs

Zeit gesamt  
🕒 1h 50min

Zubereitungszeit  
🕒 40min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	250 g
Butter	125 g
Eier	5 St.
Salz	
weißer Spargel	250 g
grüner Spargel	250 g
Parmesan	100 g
Schlagsahne	50 g
Schmand	200 g
Pfeffer, schwarz	
Dill, frisch	5 g
Petersilie, frisch	10 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Zitronen	1 St.
Olivenöl	1 EL
Räucherlachs	100 g

## Zubereitung



### Küchenutensilien

kleine Schüssel, Tarteform, Frischhaltefolie, Backpapier, Monsieur Cuisine

1. In den Mixbehälter Mehl, kalte, grob gewürfelte Butter, 1 Ei und 1 Prise Salz geben und Teig 60 Sek./Teigstufe kneten. Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und ca. 30 Min. in den Kühlschrank geben. Mixbehälter säubern.
2. Inzwischen weißen Spargel schälen und Enden entfernen. Grünen Spargel waschen und holzige Enden abbrechen.
3. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Tarteform einfetten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in die vorbereitete Tarteform geben. Teig gleichmäßig verteilen und einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Boden mit einer Gabel mehrmals leicht einstechen, mit einem Stück Backpapier abdecken und mit getrockneten Hülsenfrüchten füllen. Tarteboden im Backofen für ca. 15 Min. vorbacken.
4. In den Mixbehälter Parmesan geben, 15 Sek./Stufe 10 zerkleinern. 4 Eier, 50 ml Sahne, 200 g Schmand zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 20 Sek./Stufe 4 verrühren.
5. Tarteboden aus dem Ofen nehmen und Backpapier mit Hülsenfrüchten vorsichtig entfernen. Backofentemperatur auf 180 °C reduzieren. Spargelstangen auf dem Boden verteilen, Eier-Sahne-Mischung darübergießen und ca. 30 Min. (180 °C) backen.
6. Dill und Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Zitrone auspressen. In einer Schüssel

Kräuter und Zwiebelstreifen mit 2 EL Zitronensaft und 1 EL Olivenöl vermischen.

7. Fertige Spargelquiche vorsichtig aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Quiche mit Räucherlachs belegen und mit Kräutern und Zwiebeln garniert servieren.

Guten Appetit!

Info: Das Vorbacken mit den getrockneten Hülsenfrüchten wird Blindbacken genannt. Durch das Blindbacken wird der Teig durch und verhindert, dass der Teig beim anschließenden Backen mit der Füllung durchweicht. Damit der Teig keine Luftblasen schlägt, wird er mit Backpapier abgedeckt und mit getrockneten Hülsenfrüchten beschwert. Die Hülsenfrüchte kannst du anschließend wieder- oder weiterverwenden.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	862 kcal
Kohlenhydrate	64 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	53 g